

PERSONLIG PAKKELISTE:

PÅKLÆDNING:

1 JAKKE
1 PAR BUKSER
1 FDFSKJORTE
1 PAR STRØMPER
1 PAR SOKKER
1 UNDERTRØJE-KORT ELLER LANG ÆRMET
STØVLER

RYGSÆK-SOVEPOSE:

RYGSÆK M. OVERTRÆK
SORT AFFALDSSÆK TIL AT HAVE INDEN I
RYGSÆK.
SOVEPOSE
LAGENPOSE - FLEECEPOSE

SKIFTETØJ-REGNTØJ:

2-5 PAR UNDERBUKSER
1-2 PAR UNDERTRØJER LANGE ÆRMER
1-2 PAR LANGE UNDERBUKSER
2 PAR STRØMPER
2 PAR SOKKER
1 PAR LANGE BUKSER
1 SKJORTE ELLER BLUSE
1 VARM TRØJE-FLEECE ELLER ULD
1 SÆT REGNTØJ
1 HALSTØRKLÆDE
1 HUE
1 PAR VANTER
1 SÆT NATTØJ(ULDEUNDERTØJ F. EKS)
1 PAR SKO/SANDALER
1 PAR KORTE BUKSER (ELLER ZIP OF BUKSER)

SPISEGREJ M.M.-

1 MUG-PLAST
FOLDEKOP
1 LILLE GRYDESKE/SPORK

VASKEGREJ:

SÆBE-LILLE STYKKE
TANDBØRSTE OG TANDPASTA
KAM/BØRSTE
NEGLEKLIPPER
HÅNDKLÆDE-LILLE ELLER VISKESTYKKE
LÆBEPOMADE

PERSONLIGE TING:

HAT/KASKET
PENGE/BETALINGSKORT
PAPIR/DAGBOG
KUGLEPEN/BLYANT
PERSONLIG MEDICIN
SYGESIKRINGSBEVIS
DOLK/LOMMEKNIV
KORT
KAMERA
EKSTRA BATTERI TIL KAMERA
LOMMELYGTE-LILLE. ELLER PANDELAMPE
EKSTRA BATTERI TIL LOMMELYGTE
IMPRÆGNERING TIL STØVLER+BØRSTE (KAN I VÆRE FÆLLES OM I GRUPPEN)
LIGHTER/TÆNDSTIKKER

BEMÆRK:

SOLCREME: DU SKAL **SELV** MEDBRINGE SOLCREME
MYGGE MIDLER OG MYGGENET SØRGER **VI** FOR
TOILETPAPIR OG ALKOHOLGEL SØRGER **VI** OGSÅ FOR

HUSK også bade tøj !

Bemærkninger til udrustning:

Vandrefodtøj *

Vandrestøvler:

Skal have god pasform, stødabsorbering og vandtæthed.

1 par Reservefodtøj Lette, ekstra sko eller trekking sandaler til lejren om Aftenen og til brug ved vanding. Bør være hurtigtørrende. Badetøfler anbefales ikke.

Strømper.

Køb vandre /sports strømper uden syninger. En kombination af uld/syntetisk er godt. tynde strømper Af bomuld eller polyester alt efter hvad du har god erfaring med, og uden stopninger.

Strømpen skal flytte friktionen bort fra foden.

Benklæder

2 par per uge i fjeldet. Bukserne skal være lette og behagelige, som kan holde på varmen og tørre hurtigt.

For eksempel tynde joggingbukser uden foer, lærredsbukser i en slidstærk og hurtigtørrende kvalitet eller vindtætte løbebukser.

Ideen er at sammensætte noget varmt, hurtigt tørrende, vindtæt og slidstærkt. Regnbukser kan med fordel udgøre det ekstra par bukser.

Et eksempel er at tage et par løbebukser og et par friluft-lærredsbukser med.

De vejer lidt og kan smøges op til knickers i godt vejr.

Billigere mærker af friluftsbukser kan fint bruges,

Bukser af cowboybukser-stof er aldeles uegnet i fjeldet, da det er meget tungt i våd tilstand, og tørrer ekstremt langsomt.

Undertøj:

2-4 par Underbukser Cirka 2 par per uge i fjeldet. De kan nemt skylles op undervejs. Pas på de ikke sidder så stramt, at de skarver. Boxershorts kan anbefales. Eksperimenter lidt, men undgå helst alle kunststoffer.

2-3 stk. T-shirts Af kunststof/bomuld eller uld. De er gode på varme dage, og under skjorten på de lidt køligere dage.

Kan skylles op undervejs.

T-shirts kan med fordel suppleres eller erstattes af kortærmede svedtransporterende trøjer

skjorte eller langærmet tynd trøje.

Det kan være skovmandsskjorte, svedtransporterende sportstrøje m. lange ærmer.

Varm trøje af fleece eller uld.

Uniformsskjorte

Til præsentabel brug under rejsen, og kan evt. bruges som den anden skjorte i fjeldet.

Tørklæde/Halsklud For at undgå forkølelse, ondt i halsen, og nedkøling i koldt vejr.

Hat/kasket med skygge hele vejen rundt, der beskytter næse, ører og nakke mod fjeldsolen.

1 hue for at undgå nedkøling i koldt vejr, og så er den god en kølig aften.

Vindjakke Uden foer, softshell eller lign.

Vejer lidt, fyldet intet, og er nem at regulere varmen med på blæsende solskinsdage.

Det vil være en fordel med mange lommer til diverse småting.

Regnjakken kan med fordel bruges i stedet, hvis den er af den åndbare type.

Køb regntæt regntøj, 10.000 mm vandsøjletryk kan for det meste holde til heldags regn.

VÆG FORDELING I RYGSÆKKEN:

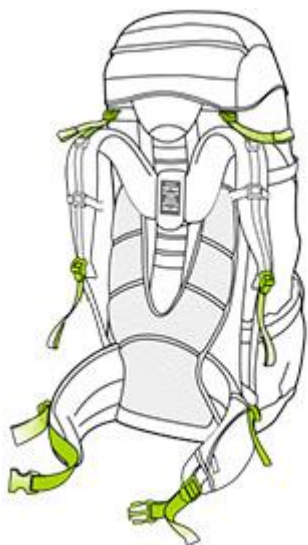


Det tunge ind mod kroppe og øverst i sækken. Det lette nederst.
Soveposen nederst i sækken.

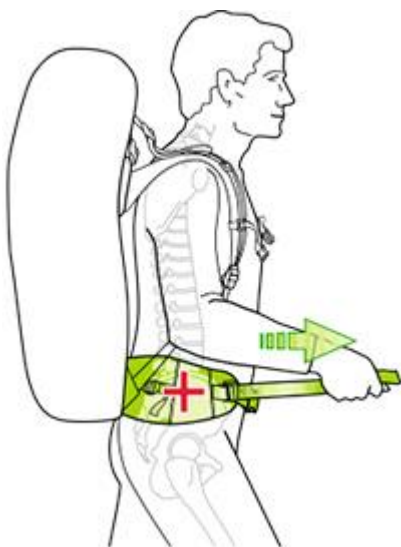
RYGSÆK - 6 GODE RÅD TIL JUSTERING

Vi har samlet en håndfuld gode råd om pakning af rygsækken, så den sidder så komfortabelt som muligt.

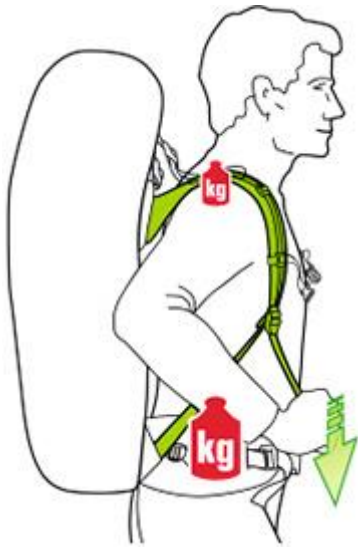
Din rygsæks tyngdepunkt skal sidde så tæt på kroppen som muligt, helst i skulderhøjde, så rygsækken trækker så lidt bagover som muligt. Pak derfor tunge ting som telt og mad tæt på dette sted. Sovepose, dun tøj og andre lette ting pakkes i bunden, mens resten lægges længst væk fra kroppen. Små ting, som du nemt skal kunne få fat i, lægges i låg- og andre lommer. Husk at lægge samme vægt på hver side. Ved vanskeligt terræn som alpine ruter kan du med fordel sænke tyngdepunktet. Begræns mængden af påspændte ting, det forrykker balancen.



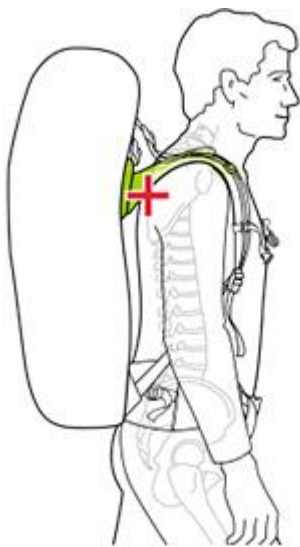
- 1. Din nye rygsæk skal tilpasses, så start med at løsne alle stropper, og tag derefter rygsækken på. Det er en stor fordel, hvis der er godt med vægt i sækken, så det bliver så realistisk som muligt.



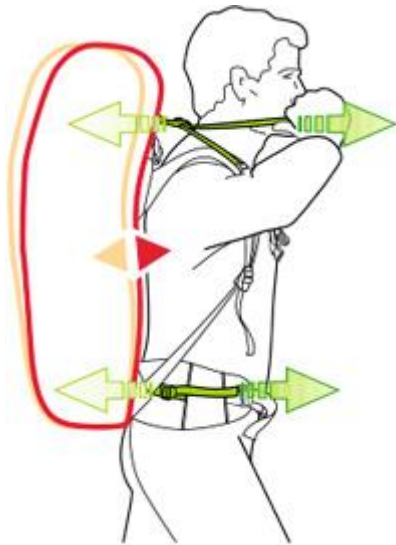
- 2. Placer hoftebæltet centralt omkring dine hofter, hverken over eller under. Stram til, til det sidder venligt, men bestemt.



- 3. Stram skulderremmene præcis så meget, at hovedparten af vægten stadig hviler på hoftebæltet. Sådan skal det også være, når du vandrer.



- 4. Skulderremmenes fæstepunkt skal sidde mellem skulderbladene. Juster ryglængden, hvis den kan.



-
- 5. På de store rygsække kan man finjustere sækkens placering med topstrammere på bæreselerne og sidestrammere på hoftebæltet. Trækker du til, øges stabiliteten, og hvis du løsner, sidder læsset lidt mere frit og øger ventilationen. Varier i løbet af dagen, gerne i forhold til terrænet. Krævende ruter kræver stor stabilitet.



-
- 6. Til sidst lukkes og strammes brystremmen. Juster den i højden, hvis den sidder et dumt sted. God tur!